

総合体育館だより

386号

平成30年10月18日

2013年4月1日より指定管理者であるファビルス・プランニング大分共同事業体の協力支援団体として(株)コナミスポーツクラブも大分県立総合体育館の管理・運営に参加させていただいております。

2010年から指定管理業務にあたり9年目を迎え、皆様に安全・清潔・快適に施設を提供し、トレーニングの効果を感じていただける指導・サービスを目指して取り組んでおります。

これからも大分県立総合体育館をご愛顧くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

2018年10月8日(月) 秋の大洲公園祭り

ご参加いただきました皆さま、ありがとうございました。

スポーツイベント



プログラム体験

季節のお花ポット・苗木プレゼント



合気道体験会

ニュースポーツ体験会



ストリートダンスバトル



ボルダリング教室



卓球バレー・体力測定など



BMX体験会



コスプレイベントin大洲公園



親子ビンゴ大会



大分県立武道スポーツセンター紹介



各種カルチャースクール 参加者 募集中!

大分県立総合体育館では、皆様の目的にあわせたカルチャースクールを実施いたしております。大人からお子様向けのクラス・親子でご参加いただけるクラスもご用意しております。ご体験も有料にて実施いたしております。是非、1度ご参加ください。



■ストレス発散・シェイプアップ・持久カアップを目指す方へ

レスミルズプログラム / ラディカルフィットネス

～レスミルズプログラムとは、全世界10,000クラブ以上で実施されているエクササイズプログラムです。～

1クール(3ヶ月)10回

参加対象者：高校生以上

ストレス発散・筋持久カアップで全身シェイプアップ

ボディパンプ45

水曜日 20:00～20:45

定員20名 参加料：5,400円(税込)

音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い、全身の筋肉を引き締めしてくれる「世界一シェイプアップへの早道」といわれるプログラムです。

レスミルズプログラム・ラディカルフィットネスが両方楽しめる!

ボディコンバット45/エクストリーム

隔週水曜日 19:00～19:45

定員:20名 参加料:5,400円(税込)

格闘技の動きを取り入れたエクササイズ(ボディコンバット)とステップ台と自重によ

脂肪燃焼・ストレス解消・パンチとキックで楽しくエクササイズ

ボディコンバットテック&45

隔週土曜日 19:00～20:45

定員:20名 参加料:5,400円(税込)

キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの動作が取り入れられています。これらのエッセンスが、エネルギッシュな音楽に合わせて振り付けられていますから、動きは実にダイナミック。パンチやキックを繰り返しながら、メ

■ボディメイク・健康なカラダを目指す方へ・・・

1クール(3ヶ月) 10回

参加対象者：高校生以上

複数クラスで効果アップ

大人のはつらつ健康塾

水・金曜日 10:00～11:15 定員:60名
参加料: 8,640円(税込)/10回
15,120円(税込)/20回

簡単ステップエクササイズ・体引き締めエアロビクスの3つのクラスで理想のカラダを目指しましょう！

楽しくやせるダンスエクササイズ

ZUMBA (45分)

月曜日 18:00～18:45
水曜日 11:30～12:15

定員:20名 参加料:5,400円(税込)/10回
様々なダンスやエアロビクスの動きをラテン系の音楽と共に行っていくフィットネスプログ

美しい姿勢・歪みの解消を目指

ピラティス

木曜日 19:30～20:30
定員:20名 参加料:8,640円(税込)/10回

コア(体幹部・腹筋・背筋など)を引き伸ばし、引き上げることで身体の歪み、骨格のアンバランスを調整し美しいボディラインを目指しま

■お子様向け教室

1クール(3ヶ月)10回

お子さまの身体能力アップに！

キッズ運動遊び塾

水曜日 16:00～17:00
定員:15名
参加料:6,480円(税込)/10回

子どもの成長に欠かせない遊びを織り交ぜながら、楽しく子どもの能力向上を目指します。

集中力・思考力・待てる力

子ども将棋室

(入門) 水曜日 17:00～18:30
(初級) 木曜日 17:00～18:30
定員:各20名
参加料: 8,640円(税込)/10回

将棋は古くからのボードゲームの定番です。全く初め

集中力・計算力・観察力

子どもそろばん教室

金曜日 17:00～19:00
定員:各20名
参加料: 2,700円(税込)/月4回

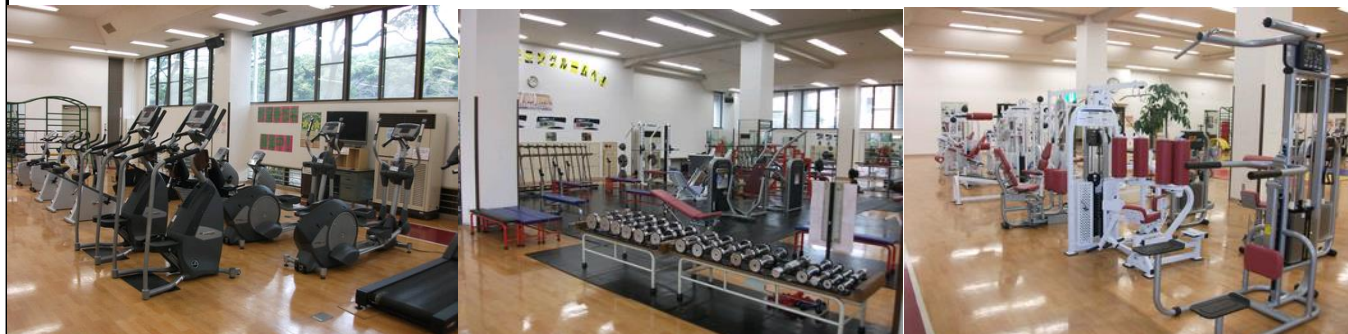
そろばんは集中力をつく習い事です。計算する力だけでなく、観察する力、イメージやひらめき、記憶する力、情報を処理する力などが培われると言われています。

※プログラム・時間・曜日等、変更になる場合もございます。事前にお問い合わせください。

設備・指導も充実! トレーニングルーム

種類豊富なトレーニングマシンで理想のカラダを目指しませんか？

筋力トレーニングがはじめての方、女性の方にオススメのマシンが揃っています。



トレーニングの目的に合わせてメニュー作成・トレーニング指導【有料】
目的別トレーニング教室 今の体力・健康状態を知り、トレーニングの目的に合わせて、トレーニングメニューを作成いたします。

※価格:4,650円(税込)…トレーニングルーム使用料を含む 初めてのの方にオススメです。 ※60分 予約制※

①体力測定

②カウンセリング

③メニュー作成

④トレーニング

★トレーニングルーム 利用方法★

料金		ご用意いただくもの	
1回利用	330円(税込)	●動きやすい服装	●タオル
回数券(11回分)	3,300円(税込)	●室内用シューズ	●水分補給できるもの

インストラクターとマンツーマンで楽しくトレーニング!

★★子どもマンツーマントレーニング教室★★

コーディネーショントレーニングを取り入れ、楽しくカラダを動かします。

目や耳など感覚器から入ってきた情報を脳が上手に処理し、

カラダの各部に的確な指令をだす運動神経を刺激して、能力を伸ばすことを目的とします。

※価格 1回30分 3,240円(税込)～ 予約制※

気になるカラダの中身や見えないトレーニングの効果を確認しませんか？

☆☆☆体脂肪チェック☆☆☆

1回 540円(税込) 簡単アドバイス付き

高機能な体脂肪測定器を使用して、体脂肪率はもちろん、筋肉量・基礎代謝量・BMIなどに加え部位別の筋肉・脂肪のバランスもチェックできます。結果表をもとにインストラクターがアドバイスを行います。

県内トップクラスの充実した環境。フリーウエイト・ダンベルも揃っています。



大分県立総合体育館

大分市青葉町1-1

TEL:097-551-1511

開館時間/8:30～21:00(受付20:30まで)

休館日/毎週火曜日(祝日の場合は翌平日)